



PROGRAMME APESEO

POUR RETROUVER CONFIANCE EN SOI

On sort souvent d'un cancer très fatigué, diminué physiquement et moralement. Pour aider les personnes à surmonter cette épreuve, la Ligue contre le cancer expérimente Apeseo, un nouveau programme qui rassemble des activités physiques adaptées et des soins esthétiques.



« **C'**est une bulle qui me permet de m'aimer à nouveau », affirme Evelyne. « C'est une cure qui fait renaître mes muscles, et qui me remet sur les rails de la vie sociale », témoigne Jacqueline. Les premiers participants du tout nouveau programme Apeseo s'accordent à dire

combien cette nouvelle initiative de la Ligue contre le cancer les aide à surmonter la maladie. Apeseo est l'acronyme d'« activités physiques et soins esthétiques en oncologie ». Soutenu financièrement par le laboratoire pharmaceutique Mylan, ce nouveau service à destination des malades vient d'être mis en place

dans six sites pilotes* et devrait être étendu progressivement à d'autres sites. « C'est une réponse à une demande forte des personnes qui sont fatiguées physiquement et moralement par le cancer et qui ont tendance à se replier sur elles-mêmes », explique Clémence Delobelle, chargée de mission au service Actions ►►

“C’est une bulle qui me permet de m’aimer à nou

►► pour les malades à la Ligue nationale contre le cancer.

Traiter les symptômes

Apeseo ne traite pas directement la maladie, mais ses symptômes. « *On oublie trop souvent que la fatigue physique est le symptôme le plus fréquent en cancérologie, rappelle Patrick Michaud, responsable du département de soins de support de l’Institut de cancérologie de la Loire à Saint-Etienne et l’un des promoteurs du projet au niveau national. Je me souviens de l’une de mes patientes qui se plaignait d’être “à plat” alors qu’elle restait toute la journée à se “reposer”, seule, dans son canapé. Or, c’est au contraire en reprenant des activités qu’on sort de cette fatigue. Le corps est profondément marqué par les longues semaines d’alitement et de traitements lourds. Il est impératif de se remuscler, de retrouver de l’endurance à l’effort et surtout la confiance en ses capacités d’avant la maladie. Au même titre que les traitements antidouleur, le reconditionnement à la vie normale devrait faire partie intégrante des soins du cancer.* » Sortir de l’isolement, tout en

regagnant la confiance en soi en se réappropriant son propre corps, la formule de l’Apeseo est simple, et ça marche. Au rythme d’une à deux séances collectives par semaine, les activités physiques sont proposées par un professeur d’APA (Activité physique adaptée et santé), lequel a suivi une formation spécialisée après ses études de STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives). « *Mon principal défi est de les aider à surmonter leurs appréhensions tout en tenant compte de leurs capacités du moment, nous dit Guillaume Coldefy, le prof d’APA qui lance le programme à Bordeaux. Je leur propose une panoplie d’activités diverses, à la fois motrices, ludiques et adaptées à leur niveau, comme par exemple de la gym douce, de la randonnée, du mini-basket, de la danse, du cerceau ou encore du badminton avec un ballon de baudruche. Certaines ont pour but de refaire du muscle, d’autres de travailler les déplacements, d’autres la coordination des gestes. Toutes ces pratiques impliquent de la motivation, du dynamisme, et donc de la vie.* » Réalisées en groupe, ces activités génèrent des échanges entre

les participants et les incitent à se confronter au regard de l’autre. En étant aux plus près des malades, Apeseo joue le rôle de sas entre l’hôpital et la vie normale. « *Pour certains, je vise simplement à leur redonner un minimum d’autonomie. Pour d’autres, je les amène en douceur à un niveau tel qu’ils pourraient réintégrer un club de sport normal au bout de quelques mois* », ajoute Guillaume Coldefy.

Un service apprécié des malades

Réintégrer la vie sociale est également l’un des objectifs des soins esthétiques, le second volet du programme Apeseo. Très apprécié des malades, pour la plupart des femmes, ce service – également ouvert aux hommes – existe depuis quelques années au sein des Comités départementaux. Au programme, modelage, soin de la peau, du visage, manucure et divers conseils en maquillage pour compenser la perte des cils et des sourcils : autant d’éléments qui aident à la reconstruction de l’estime de soi, affirment les spécialistes. Or, jusqu’à maintenant, ces soins étaient proposés au sein même des hôpitaux, généralement dans la foulée des traitements médicaux. Grâce à Apeseo, ils sont désormais prolongés « en ville » dans les nouveaux locaux spécialement aménagés au sein des Comités (voir encadré p. 49). Marie-Christine Vinet, socio-esthéticienne à Nantes, parle d’accompagnement : « *Ces nouveaux espaces sont les bienvenus, car ils nous permettent de continuer à prendre soin de personnes qui sont sorties du circuit hospitalier et qui se retrouvent souvent isolées et sujettes à la dépression. En même temps, celles-ci ne sont pas encore*



UN AN D’ÉVALUATION

« *La fatigue est aussi subjective que la douleur, affirme Patrick Michaud, responsable du département de soins de support de l’Institut de cancérologie de la Loire à Saint-Etienne, qui milite au sein de la Ligue contre le cancer pour généraliser les soins du corps. Il est donc nécessaire d’évaluer avec précision les effets de ces soins auprès des patients eux-mêmes.* » C’est la raison pour laquelle cette première année d’expérimentation de l’Apeseo fera l’objet d’une évaluation qui sera commune à tous les sites. Des questionnaires permettront un suivi de l’état des malades. De même, l’évolution de leurs capacités physiques sera mesurée à l’aide d’une batterie de tests.

veau. ”

apeseo
Activités physiques et
soins esthétiques en oncologie

Je me soigne,
je m'occupe aussi
de mon corps

La Ligue contre le cancer vous propose
des services pour vous ressourcer.

Avec le soutien de
Mylan

Pour en savoir plus :
www.ligue-cancer.net
0 810 111 101
(prix d'un appel local)

LA LIQUE
101
comités
pour la vie

prêtes à se confronter au regard des autres dans les cabinets d'esthétique classiques, lesquels de surcroît connaissent mal les problématiques du cancer. » Un intérêt que souligne également Evelyne, qui suit les soins esthétiques du programme Apeseo au Comité d'Annonay en Ardèche : « Je m'y rends une fois par mois. J'y parle de mes petits soucis quotidiens

que seule l'esthéticienne peut vraiment comprendre. Je me suis rendu compte à quel point mon corps était important. » Et c'est toute la philosophie de l'Apeseo qui est résumée dans cette phrase. ■

YVES LUSSON

*Annonay (Ardèche), Bordeaux (Gironde), Brest (Finistère), Montpellier (Hérault), Nantes (Loire-Atlantique) et Saint-Etienne (Loire).



DE NOUVEAUX ESPACES AMÉNAGÉS

Pour que les Apeseo s'accomplissent dans les meilleures conditions, les six Comités pilotes ont bénéficié de nouveaux espaces spécialement dédiés à ces nouvelles activités. Spacieux et agréables, ils autorisent les activités physiques de groupe et divers équipements y ont été installés. Des endroits ont été aménagés en cabines pour les soins esthétiques. Ces nouveaux espaces ont bénéficié du travail d'un designer d'intérieur, Alain Clavier, de la société La petite graine. L'accent a été mis sur la chaleur et la convivialité (couleurs, matériaux, mobilier spécial, etc.) afin d'être en rupture avec l'univers médical et celui de la maladie. Répondant à une « charte d'aménagement », ces espaces sont bien identifiables par le patient et ils sont modulables, afin de pouvoir varier facilement les activités.

EN SAVOIR +

Clémence Delobelle – courriel : delobellec@ligue-cancer.net
Tél. : 01 53 55 25 06
www.ligue-cancer.net